

## 2020.03.02. HÉTFŐ

### Étkezés: Tízórai

<b>Tej</b>	Energia	: 270,900 kcal
<b>Kockasajt</b>	So	: 1 419,750 mg
<b>Zsemle</b>	Feherje	: 12,462 g
	Zsir	: 5,535 g
	- telített zsírsav	: 5,685 g
	Szenhidrat	: 42,377 g
	KalciumTejtermek	: 292,700 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

### Étkezés: Ebéd

<b>Paradicsom leves</b>	Energia	: 759,474 kcal
<b>Pirított csirkemáj</b>	So	: 1 984,984 mg
<b>Párolt rizs</b>	Cukor	: 7,200 g
<b>Vegyes savanyúság</b>	Feherje	: 30,818 g
	Zsir	: 23,480 g
	- telített zsírsav	: 2,768 g
	Szenhidrat	: 104,965 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Gépsonka</b>	Energia	: 377,900 kcal
<b>Margarin</b>	So	: 2 045,250 mg
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	Feherje	: 19,200 g
<b>Retek</b>	Zsir	: 15,310 g
	- telített zsírsav	: 7,138 g
	Szenhidrat	: 39,400 g
	Allergen	: szója
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén
	Energia	: 1 408,274 kcal
	So	: 5 449,984 mg

## 2020.03.03. KEDD

### Étkezés: Tízórai

<b>Tejbedara kakaóporral</b>	Energia	: 255,445 kcal
	So	: 768,062 mg
	Cukor	: 9,000 g
	Feherje	: 10,182 g
	Zsir	: 3,458 g
	- telített zsírsav	: 2,345 g
	Szenhidrat	: 45,333 g
	KalciumTejtermek	: 228,000 mg
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tej

### Étkezés: Ebéd

<b>Vágottborsó leves</b>	Energia	: 793,984 kcal
<b>Tavaszi sertés szelet</b>	So	: 3 471,934 mg
<b>Főtt burgonya</b>	Feherje	: 37,702 g
<b>Csemege uborka</b>	Zsir	: 27,005 g
	- telített zsírsav	: 4,589 g
	Szenhidrat	: 98,732 g
	Allergen	: glutén
	Allergen	: tojás

### Étkezés: Uzsonna

<b>Magyaros vajkrém</b>	Energia	: 290,400 kcal
<b>Teljes kiőrlésű kenyér</b>	So	: 1 391,000 mg
<b>Sárgarépa</b>	Feherje	: 8,360 g
	Zsir	: 8,820 g
	- telített zsírsav	: 0,354 g
	Szenhidrat	: 43,060 g
	KalciumTejtermek	: 2,500 mg
	Allergen	: tej
	Allergen	: glutén

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Energia : 1 339,829 kcal  
So : 5 630,997 mg

## 2020.03.04. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**

**Körözött**

**Korpás kifli**

Energia : 255,788 kcal  
So : 1 110,265 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 13,652 g  
Zsir : 6,989 g  
- telített zsírsav : 4,693 g  
Szenhidrat : 34,318 g  
KalciumTejtermek : 70,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : szója  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Nyírségi gombóclevés**

**Darás metélt barackízzel**

**Mandarin**

Energia : 806,989 kcal  
So : 1 188,976 mg  
Fehérje : 31,093 g  
Zsir : 23,787 g  
- telített zsírsav : 5,960 g  
Szenhidrat : 115,821 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : tej

### Étkezés: Uzsonna

**Párizsi**

**Margarin**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Fejes saláta**

Energia : 397,600 kcal  
So : 2 317,000 mg  
Fehérje : 14,670 g  
Zsir : 19,530 g  
- telített zsírsav : 9,423 g  
Szenhidrat : 39,430 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 460,377 kcal  
So : 4 616,241 mg

## 2020.03.05. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcsle**

**Sajtmester sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kenyér**

**Lilahagyma**

Energia : 319,600 kcal  
So : 1 062,500 mg  
Fehérje : 7,700 g  
Zsir : 3,548 g  
- telített zsírsav : 2,074 g  
Szenhidrat : 63,800 g  
KalciumTejtermek : 110,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Lebbencs leves**

**Finomfőzelék**

**Csirke vagdalthús**

Energia : 792,400 kcal  
So : 3 204,085 mg  
Fehérje : 38,944 g  
Zsir : 23,308 g  
- telített zsírsav : 4,531 g  
Szenhidrat : 106,673 g  
KalciumTejtermek : 41,040 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

## Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben, Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Magos zsemle**  
**Jégcsapretek**

Energia : 279,040 kcal  
So : 2 039,000 mg  
Feherje : 11,994 g  
Zsir : 13,840 g  
- telített zsírsav : 3,758 g  
Szenhidrat : 28,980 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : szezám

Energia : 1 391,040 kcal  
So : 6 305,585 mg

### 2020.03.06. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

**Citromos tea**  
**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 449,422 kcal  
So : 2 372,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 13,882 g  
Zsir : 21,240 g  
- telített zsírsav : 9,175 g  
Szenhidrat : 49,178 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Joghurtos gyümölcsleves**  
**Sült halfilé**  
**Kukoricás rizs**

Energia : 747,450 kcal  
So : 1 631,938 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 30,613 g  
Zsir : 23,961 g  
- telített zsírsav : 4,298 g  
Szenhidrat : 100,956 g  
KalciumTejtermek : 37,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : hal

Étkezés: Uzsonna

**Vaniliás puding**  
**Keksz Háztartási**

Energia : 303,600 kcal  
So : 512,000 mg  
Feherje : 5,840 g  
Zsir : 4,160 g  
- telített zsírsav : 2,000 g  
Szenhidrat : 59,400 g  
KalciumTejtermek : 144,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 500,472 kcal  
So : 4 515,968 mg

### 2020.03.09. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

**Kakaó**  
**Zelleres túrókrém**  
**Zsemle**  
**Uborka**

Energia : 398,780 kcal  
So : 1 611,100 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 21,583 g  
Zsir : 9,918 g  
- telített zsírsav : 8,814 g  
Szenhidrat : 55,091 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Daragaluska leves vele főtt zöldségekkel**  
**Bolognai spagetti reszelt sajttal**

Energia : 741,717 kcal  
So : 2 416,655 mg  
Cukor : 4,500 g  
Fehérje : 36,340 g  
Zsir : 20,359 g  
- telített zsírsav : 5,747 g  
Szenhidrat : 103,162 g  
KalciumTejtermek : 81,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Lilahagyma**

Energia : 375,100 kcal  
So : 1 870,500 mg  
Fehérje : 12,370 g  
Zsir : 15,598 g  
- telített zsírsav : 7,194 g  
Szenhidrat : 45,240 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 515,597 kcal  
So : 5 898,255 mg

**2020.03.10. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Méz**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**

Energia : 435,600 kcal  
So : 1 606,000 mg  
Mez : 2,000 cu...  
Fehérje : 13,780 g  
Zsir : 14,700 g  
- telített zsírsav : 7,810 g  
Szenhidrat : 60,480 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Tejfölös zöldbableves**  
**Natúr csirkemellfilé zöldfűszeres mártással**  
**Burgonya köret**  
**Cékla**

Energia : 746,667 kcal  
So : 2 668,363 mg  
Fehérje : 36,811 g  
Zsir : 25,013 g  
- telített zsírsav : 5,650 g  
Szenhidrat : 92,173 g  
KalciumTejtermek : 62,100 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

**Ízesített kockasajt**  
**Teljes kiőrlésű kifli**  
**Retek**

Energia : 136,590 kcal  
So : 788,500 mg  
Fehérje : 5,148 g  
Zsir : 4,270 g  
- telített zsírsav : 2,473 g  
Szenhidrat : 21,067 g  
KalciumTejtermek : 87,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 318,857 kcal  
So : 5 062,863 mg

## 2020.03.11. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Sajtos rúd**

Energia : 358,972 kcal  
So : 266,825 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 10,859 g  
Zsir : 16,718 g  
- telített zsírsav : 9,045 g  
Szenhidrat : 38,680 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

### Étkezés: Ebéd

**Beccsinált leves**  
**Pizzás csiga**  
**Kivi**

Energia : 709,744 kcal  
So : 2 165,994 mg  
Feherje : 62,570 g  
Zsir : 28,029 g  
- telített zsírsav : 8,679 g  
Szenhidrat : 81,489 g  
KalciumTejtermek : 52,920 mg  
Allergen : tojás  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller

### Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiörlésű kenyér**  
**Sárgarépa**

Energia : 382,500 kcal  
So : 2 495,000 mg  
Feherje : 13,660 g  
Zsir : 21,570 g  
- telített zsírsav : 9,174 g  
Szenhidrat : 32,240 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

---

Energia : 1 451,216 kcal  
So : 4 927,819 mg

## 2020.03.12. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Gyümölcs tea**  
**Trappista sajt**  
**Margarin**  
**Telejes kiörlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 515,422 kcal  
So : 2 617,030 mg  
Cukor : 9,000 g  
Feherje : 21,232 g  
Zsir : 25,790 g  
- telített zsírsav : 14,175 g  
Szenhidrat : 48,028 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Csontvelves finommetélttel**  
**Paradicsomos káposzta**  
**Sertés pörkölt**

Energia : 709,493 kcal  
So : 1 806,574 mg  
Cukor : 7,200 g  
Feherje : 27,794 g  
Zsir : 30,833 g  
- telített zsírsav : 4,588 g  
Szenhidrat : 80,509 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

## Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Póréhagymás vajkrém  
Zsemle  
Uborka

Energia : 233,350 kcal  
So : 888,750 mg  
Fehérje : 6,270 g  
Zsir : 8,445 g  
- telített zsírsav : 2,594 g  
Szenhidrat : 32,770 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 458,265 kcal  
So : 5 312,354 mg

## 2020.03.13. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea  
Tojáskrém  
Teljes kiőrlésű zsemle  
Lilahagyma

Energia : 310,347 kcal  
So : 1 461,480 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 9,769 g  
Zsir : 11,885 g  
- telített zsírsav : 5,112 g  
Szenhidrat : 43,971 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

Olasz zöldségleves  
Szezámagos rántott szelet  
Burgonya köret  
Csemege uborka

Energia : 806,787 kcal  
So : 3 382,042 mg  
Fehérje : 34,735 g  
Zsir : 33,289 g  
- telített zsírsav : 5,434 g  
Szenhidrat : 90,245 g  
KalciumTejtermek : 27,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : tojás  
Allergen : szezámag

Étkezés: Uzsonna

Natur joghurt  
Kifli

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 158,750 mg  
Fehérje : 9,330 g  
Zsir : 5,715 g  
- telített zsírsav : 3,735 g  
Szenhidrat : 32,550 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 337,484 kcal  
So : 6 002,272 mg

## 2020.03.16. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Citromos tea  
Halpástétom  
Fehér kenyér  
Lilahagyma

Energia : 462,667 kcal  
So : 2 000,640 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 15,635 g  
Zsir : 21,710 g  
- telített zsírsav : 3,950 g  
Szenhidrat : 52,972 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : mustár  
Allergen : hal

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Fokhagymakrém leves**  
**Paprikás-tejfölös csirkecsikok**  
**Barna rizs**

Energia : 806,267 kcal  
So : 1 419,779 mg  
Fehérje : 31,178 g  
Zsir : 34,867 g  
- telített zsírsav : 9,141 g  
Szenhidrat : 91,761 g  
KalciumTejtermek : 64,800 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Natúr vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kfli**  
**Reszelt sárgarépa**

Energia : 195,040 kcal  
So : 575,500 mg  
Fehérje : 4,476 g  
Zsir : 9,880 g  
- telített zsírsav : 1,164 g  
Szenhidrat : 23,520 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 463,974 kcal  
So : 3 995,919 mg

**2020.03.17. KEDD**

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Ízesített kockasajt**  
**Kifli**  
**Retek**

Energia : 262,400 kcal  
So : 1 377,250 mg  
Fehérje : 12,922 g  
Zsir : 5,825 g  
- telített zsírsav : 3,728 g  
Szenhidrat : 39,057 g  
KalciumTejtermek : 315,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Étkezés: Ebéd

**Tojásleves**  
**Hentes szelet**  
**Burgonya köret**

Energia : 780,301 kcal  
So : 2 452,540 mg  
Fehérje : 35,069 g  
Zsir : 37,088 g  
- telített zsírsav : 7,209 g  
Szenhidrat : 75,542 g  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : szója

Étkezés: Uzsonna

**Zalai felvágott**  
**Margarin**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Fejes saláta**

Energia : 367,840 kcal  
So : 2 304,500 mg  
Fehérje : 12,894 g  
Zsir : 23,680 g  
- telített zsírsav : 10,453 g  
Szenhidrat : 28,120 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 410,541 kcal  
So : 6 134,290 mg

## 2020.03.18. SZERDA

### Étkezés: Tízórai

**Kakaó**

**Briós**

Energia : 315,810 kcal  
So : 332,125 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 12,425 g  
Zsir : 6,827 g  
- telített zsírsav : 4,280 g  
Szenhidrat : 49,901 g  
KalciumTejtermek : 285,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Pulyka raguleves**

**Káposztás kocka**

**Narancs**

Energia : 797,340 kcal  
So : 1 794,895 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 32,274 g  
Zsir : 23,899 g  
- telített zsírsav : 3,631 g  
Szenhidrat : 111,607 g  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

**Sajtmester sajtkrém**

**Teljes kiőrlésű kifli**

**Sárgarépa**

Energia : 191,840 kcal  
So : 972,500 mg  
Fehérje : 7,296 g  
Zsir : 7,480 g  
- telített zsírsav : 4,504 g  
Szenhidrat : 25,400 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 304,990 kcal  
So : 3 099,520 mg

## 2020.03.19. CSÜTÖRTÖK

### Étkezés: Tízórai

**Tej**

**Nutella**

**Zsemle**

Energia : 355,350 kcal  
So : 1 131,250 mg  
Fehérje : 13,270 g  
Zsir : 9,585 g  
- telített zsírsav : 6,510 g  
Szenhidrat : 53,350 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : mogyoró  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

### Étkezés: Ebéd

**Májgaluska leves**

**Zöldborsó főzelék**

**Sertés sült**

Energia : 722,114 kcal  
So : 2 246,839 mg  
Fehérje : 48,126 g  
Zsir : 30,836 g  
- telített zsírsav : 6,162 g  
Szenhidrat : 62,869 g  
KalciumTejtermek : 41,040 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás



## Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Étkezés: Uzsonna

Párizsi

Margarin

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 403,100 kcal  
So : 2 332,500 mg  
Fehérje : 15,130 g  
Zsir : 19,560 g  
- telített zsírsav : 9,444 g  
Szenhidrat : 40,250 g  
Allergen : tej  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 480,564 kcal  
So : 5 710,589 mg

### 2020.03.20. PÉNTEK

Étkezés: Tízórai

Gyümölcsle

Csirkemell sonka

Teljes kiőrlésű kenyér

Retek

Energia : 386,400 kcal  
So : 2 445,250 mg  
Fehérje : 19,360 g  
Zsir : 1,660 g  
- telített zsírsav : 0,488 g  
Szenhidrat : 72,220 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Karalábé leves

Ananászos csirkemell

Bulgur

Energia : 796,497 kcal  
So : 1 740,890 mg  
Fehérje : 39,175 g  
Zsir : 25,846 g  
- telített zsírsav : 5,173 g  
Szenhidrat : 105,917 g  
KalciumTejtermek : 37,800 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

Étkezés: Uzsonna

Gyümölcs joghurt

Háztartási keksz

Energia : 247,000 kcal  
So : 661,500 mg  
Fehérje : 7,770 g  
Zsir : 4,920 g  
- telített zsírsav : 2,470 g  
Szenhidrat : 42,530 g  
KalciumTejtermek : 132,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 429,897 kcal  
So : 4 847,640 mg

### 2020.03.23. HÉTFŐ

Étkezés: Tízórai

Gyümölcs tea

Trappista sajt

Margarin

Zsemle

Energia : 473,472 kcal  
So : 2 278,780 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 19,122 g  
Zsir : 25,445 g  
- telített zsírsav : 16,412 g  
Szenhidrat : 41,378 g  
KalciumTejtermek : 300,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

Kapros karfiol leves

Szerb tarhonyáshús

Cékla

Energia : 786,294 kcal  
So : 2 244,179 mg  
Fehérje : 34,712 g  
Zsir : 24,877 g  
- telített zsírsav : 4,414 g  
Szenhidrat : 104,868 g

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

## Étlap (2020.03.02.-2020.03.29.)

Helyben , Felső tagozatos 11-14

Korcsoport: Felső tagozatos 11-14

Összetevők: 1 adagra vonatkozóan!

Allergen : tojás  
Allergen : glutén

Étkezés: Uzsonna

**Zöldséges felvágott**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 251,600 kcal  
So : 1 674,500 mg  
Fehérje : 11,930 g  
Zsir : 4,580 g  
- telített zsírsav : 1,573 g  
Szenhidrat : 39,300 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : zeller  
Allergen : mustár

Energia : 1 511,366 kcal  
So : 6 197,459 mg

### 2020.03.24. KEDD

Étkezés: Tízórai

**Gyümölcslé**  
**Szezámagos sajtkrém**  
**Teljes kiőrlésű kifli**

Energia : 293,035 kcal  
So : 790,250 mg  
Fehérje : 7,107 g  
Zsir : 7,834 g  
- telített zsírsav : 4,715 g  
Szenhidrat : 50,187 g  
KalciumTejtermek : 220,000 mg  
Allergen : szezámag  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Étkezés: Ebéd

**Zeller leves**  
**Főtt sertésszelet**  
**Meggymártás**  
**Párolt rizs**

Energia : 794,492 kcal  
So : 1 822,880 mg  
Cukor : 15,300 g  
Fehérje : 31,835 g  
Zsir : 22,436 g  
- telített zsírsav : 5,823 g  
Szenhidrat : 114,555 g  
KalciumTejtermek : 32,400 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Csirkemájás**  
**Zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 451,900 kcal  
So : 2 832,500 mg  
Fehérje : 17,240 g  
Zsir : 11,898 g  
- telített zsírsav : 7,844 g  
Szenhidrat : 68,880 g  
Allergen : szója  
Allergen : glutén

Energia : 1 539,427 kcal  
So : 5 445,630 mg

### 2020.03.25. SZERDA

Étkezés: Tízórai

**Tej**  
**Gabonagolyó**

Energia : 246,000 kcal  
So : 387,000 mg  
Fehérje : 9,080 g  
Zsir : 4,320 g  
- telített zsírsav : 2,200 g  
Szenhidrat : 43,000 g  
KalciumTejtermek : 228,000 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

A konyha az étrendváltoztatás jogát fenntartja!!!

Étkezés: Ebéd

**Betyár leves**  
**Kakaós kalács**  
**Alma**

Energia : 797,175 kcal  
So : 1 529,275 mg  
Cukor : 22,950 g  
Fehérje : 62,308 g  
Zsir : 29,366 g  
- telített zsírsav : 8,319 g  
Szenhidrat : 102,755 g  
KalciumTejtermek : 83,160 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej  
Allergen : tojás  
Allergen : zeller

Étkezés: Uzsonna

**Magyaros vajkrém**  
**Teljes kiőrlésű kenyér**  
**Fejes saláta**

Energia : 268,100 kcal  
So : 1 207,500 mg  
Fehérje : 7,780 g  
Zsir : 8,730 g  
- telített zsírsav : 0,333 g  
Szenhidrat : 38,400 g  
KalciumTejtermek : 2,500 mg  
Allergen : glutén  
Allergen : tej

Energia : 1 311,275 kcal  
So : 3 123,775 mg

**2020.03.26. CSÜTÖRTÖK**

Étkezés: Tízórai

**Tejes kávé**  
**Sárgarépás túrókrém**  
**Teljes kiőrlésű zsemle**  
**Lilahagyma**

Energia : 411,100 kcal  
So : 1 579,200 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 21,133 g  
Zsir : 12,036 g  
- telített zsírsav : 7,730 g  
Szenhidrat : 56,359 g  
KalciumTejtermek : 298,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Étkezés: Ebéd

**Csontleves csigatésztával**  
**Babfőzelék**  
**Csirkepörkölt**

Energia : 661,447 kcal  
So : 1 759,968 mg  
Fehérje : 39,483 g  
Zsir : 23,221 g  
- telített zsírsav : 4,597 g  
Szenhidrat : 74,091 g  
KalciumTejtermek : 21,600 mg  
Allergen : zeller  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás  
Allergen : tej

Étkezés: Uzsonna

**Sajtos párizsi**  
**Margarin**  
**Félbarna kenyér**  
**Retek**

Energia : 401,200 kcal  
So : 2 393,500 mg  
Fehérje : 14,120 g  
Zsir : 21,260 g  
- telített zsírsav : 9,328 g  
Szenhidrat : 36,950 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : szója

Energia : 1 473,747 kcal  
So : 5 732,668 mg

## 2020.03.27. PÉNTEK

### Étkezés: Tízórai

Citromos tea

Tojáskrém

Teljes kiőrlésű kenyér

Uborka

Energia : 339,107 kcal  
So : 1 830,980 mg  
Cukor : 9,000 g  
Fehérje : 12,055 g  
Zsir : 9,897 g  
- telített zsírsav : 3,832 g  
Szenhidrat : 49,191 g  
Allergen : tej  
Allergen : glutén  
Allergen : tojás

### Étkezés: Ebéd

Brokkoli krémleves

Mediterrán halfilé

Burgonya püré

Vegyes savanyúság

Energia : 744,799 kcal  
So : 2 404,435 mg  
Fehérje : 39,327 g  
Zsir : 30,081 g  
- telített zsírsav : 11,088 g  
Szenhidrat : 77,821 g  
KalciumTejtermek : 218,700 mg  
Allergen : tej  
Allergen : hal  
Allergen : glutén

### Étkezés: Uzsonna

Kefír

Kifli

Energia : 220,350 kcal  
So : 1 158,750 mg  
Fehérje : 9,330 g  
Zsir : 5,715 g  
- telített zsírsav : 3,285 g  
Szenhidrat : 32,550 g  
KalciumTejtermek : 180,000 mg  
Allergen : tej  
Allergen : glutén

Energia : 1 304,256 kcal  
So : 5 394,165 mg